சித்த மருத்துவம்

வி. நாகராஜன்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 11 ★ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2024 பிப்ரவரி 1, 1993 ★ இதழ்: 10



சிறப்புக் கட்டுரை:

அந்தநாள் முதல் இந்தநாள் வரை



இந்த இதழில்

நச்சு தன்மையும் போக்கும் விதமும்
சேவா மையத்தின் பட்டி மன்ற சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள்
வெட்டை ரோகம் தீரச் சுலப வழிமுறைகள்
கல்லீரல் - மண்ணிரல் வீக்கம் குறைய
உடலைப் பாதுகாக்கும் சுரப்பிகள்
ஞாபக சக்தி பெருக அற்புத மூலிகைகள்
ஆஸ்துமாவுக்கு இயற்கை மருத்துவமணி
-டாக்டர் தேவூர் T. G. மணிவாசகன்
உலக அரங்கில் தேனின் பயன்
அகஸ்தியன் சிற்சபை
வீரிய வீர்த்திக்கு சித்த மருந்துகள்
-டாக்டர் எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி
மருத்துவ விஞ்ஞானி கண்ட உண்மைகள்
பாஷாணவகைகளையும்உபரசவகைகளையும் சுத்தி செய்யும் முறைகள்
மரத்தின் பிசின் வகைகளின் பயன்கள்
அகஸ்தியர் அளித்த குழந்தை மருத்துவ முறைகள்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிற்சபை

உஷ்ண நாட்டிலே வாழும் நமக்கு காலை நேரத்தில் சூடான காப்பி, டீ முதலியன கேடு விளைவிக்கும். முற்காலத்தில் காலையில் நீராகாரம், மோர், பழைய அன்னம், கேழ்வரகு, கம்பங்கூழ் முதலியன உண்டு நலமுடன் வாழ்ந்தார்கள்.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 11 | 1993 பிப்ரவரி 1, | இதழ் 10

அந்த நாள் முதல்! — இந்த நாள் வரை!

அந்த நாள் முதல் — இந்த நாள் வரை உலகில் எல்லா இடங்களிலும் பரந்து விரிந்துள்ளது இந்த அற்புதமான வியாதி! மனிதனுடைய இறப்பு விகிதத்தை அதிகப்படுத்துவது என்பது இந்த வியாதிக்குள்ள ஒரு அற்புத சக்தியாகும். யாருக்கு எந்த சமயத்தில், எங்கே எப்படி வரும் என்பது யாருக்கும் தெரியாத ஒரு புதிராகவே உள்ளது. நமக்கும் ஒரு சங்கடமும் இல்லாமலும் பிறருக்கும் ஒரு பாரமாகவும் இருக்காமலும் செய்வது, இந்த வியாதியின் ஒருமுக்கிய நோக்கமாகும்.

இன்றையதினம் இந்திய மக்களின் ஒன்பது சதவிகித மக்கள் இந்த வியாதியைப் பெறுகின்றனர். இந்தியாவில் ஒவ்வொரு வருடமும் இருபத்துநான்கு லட்சம் மக்கள் இந்த வியாதியால் இறக்கின்றனர். இதிலே பதினெட்டு லட்சம் மக்கள் மருத்துவமனைக்குப் போகும் வழியி

லேயே இறந்துவிடுகின்றனர். இக்காலத்தில் முப்பது வயதிற்கு முன்பே பலர் இவ்வியாதியால் இறக்கின்றனர். இவ்வளவு இருந்தும் நம்இந்தியர்கள் இந்த வியாதியைப் பற்றி கவலைப் படுவதே இல்லை. இந்த வியாதிக்கு "இருதயத்தாக்குதல்" (Heart - Attack) என்று பெயரிட்டுள்ளனர்.

நம்முடைய இருதயமானது, மனிதனுடைய ஐம்பது வருட வாழ்க்கையில், 1,800 கோடி தடவை சுருங்கி விரிகின்றது. இந்த அற்புதப் படைப்பை யாரும் சரியாக பாதுகாக்க நினைப்பதில்லை. உடலெங்கும் இரத்தத்தையும் பிராண வாயுவையும் கொண்டு செல்லும் அற்புத சக்தி வாய்ந்தது இந்த இருதயமாகும்.

இன்றைய மனிதன் இயற்கையின் நியதிகளை மறந்து செயற்கை முறையில் வாழ்வதற்குமுயற்சிக்கிறான். முக்கியமாக இயற்கையான காய்கறிகளை உண்ணுவதற்கு பதிலாக மாமிச உணவை ஏற்றுக் கொண்டதால், எல்லா வியாதிகளின் தொகுப்பாகக் காட்சியளிக்கின்றான். அமெரிக்கா-வில் இன்றையத்தினம் இருதய வியாதிக்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று உணவு வகைகள்தான் என்று கண்டு பிடித்துள்ளனர் நாம் உண்ணு கின்ற உணவில் மொத்த கலோரியில். இருபது சதவிகிதத்திற்கு மேல் கொழுப்புச் சத்து இருக்கக்கூடாது

புகை பிடிப்பதையும், மது அருந்துவதும் மனிதனின் வாழ் நாளில் குறிக்கோளாகம் என்று நினைக்கின்றார். ஒரு சிகரெட்டானது ஒருதனிமனிதனதுவாழ் நாளில் ஐந்தரை நிமிடத்தை குறைக்கின்றதாம். இருபது சிகிரெட்டை தினமும் புகைத்து வருபவர்களுக்கு, சிகிரெட் பிடிக்காதவர்களைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக இருதயத் தாக்குதல் வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளதாம். இதைத்தவிர, இவர்களுக்கு சிகிரெட்மூலமாக புற்று நோய் வருவதற்கும் வாய்ப்புள்ளதாம். மது அருந்துபவர்கட்கும் இதேவாய்ப்புள்ளதாம்.

அதிகமான இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கட்கும்இருதய தாக்குதல் வரக்கூடும். இதைத் தவிர, அதிக மன உளைச்சல், விரைவாக உண்டல், விரைவாக பிரயாணத்திற்கு போவது, எதையும் அவசரமாகச் செய்வது, விரைவாக

அலுவலகத்திற்குச் செல்வது (அ) திரும்புவது ஆகிய இவைகளெல்லாம் இருதயத்தாக்குதலுக்கு காரணங்களாகும்.

நமது உணவில் கொழுப்புச் சத்தானது இரண்டாயிரம்கலோரிகளுக்கு கீழே இருக்கவேண்டும். எப்பொழுதுமே "இரத்த குளஸ்டிரால்" அளவு 240க்கு மேல் இருந்தால் இருதயத் தாக்குதல் வருவதற்கு வாய்ப்பாகும்.

உடலிலுள்ள குடற்பகுதியானது கொழுப்பை உறிஞ்சி, நிணநீர் மண்டலத்தின் மூலம் இரத்த நாளத்தை அடைந்து மனிதனுக்கு ஆக்க சக்தியை கொடுக்கின்றது அதே சமயத்தில் கொழுப்பு (குளஸ்டிரால்) அதிகமுள்ள உணவை உட்கொள்ளும்போது, அதிகஅளவு கொழுப்பானது குடற்பகுதியில் உறிஞ்சப்பட்டு, இரத்த நாளத்தை அடைந்து, ஆங்காங்கே படிந்து. இரத்தஓட்டம் ஒழுங்காக செல்வதை தடை செய்கின்றது. இதனால் உயர் அழுத்தம் ஏற்பட்டு, பிறகு இருதயத் தாக்குதலில் முடிவடைகின்றது.

இந்த அதிக அளவு "இரத்த குளஸ்டிரால்" ஏற்படுவதை வெற்றிலைத் தாம்பூலம் போடுவது தடுக்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். வெற்றிலையில் "பீட்டாசைட்டோஸ்டிரால்" (B-Sitosterol) என்ற பொருளானது 'கொளஸ்டிரால்' போன்ற ஒத்த வடிவமைப்பு உள்ளதால்" கொளஸ்டிரால்" குடற்பகுதியில் அதிகமாக உறிஞ்சப்படுவதை தடுக்கிறது என்று ஆராய்ச்சியில் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

வெற்றிலையில் 'ஆக்ஸலேட்' என்னும் பொருளும் இருப்பதால் உணவிலுள்ள தாதுக்களை உறிஞ்சுவதைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளது அதே சமயத்தில் "கால்சியம்" சத்துள்ள சுண்ணாம்பையும் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. பொதுவாக எண்ணெய் அதிகமுள்ள உணவுகளை சாப்பிடும் நாட்களில் மட்டும் வெற்றிலையும், சுண்ணாம்பு மட்டும் சேர்த்து உபயோகித்து பயன்பெறலாம்.

பூண்டும், தேனும் கலந்த சிரப்பை அருந்தலாம். மருதம் பட்டையிலிருந்து தயார்செய்த "மருதம்பாகு" என்னும் சிரப்பை உட்கொண்டு பயன் பெறலாம். செம்பருத்தியிலிருந்து தயார் செய்த "செம்பருத்தி சிரப்பு" என்ற

சிரப்பும், இருதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இதைப் போலவே தாமரைப்பூவிலிருந்து தயார் செய்யும் "தாமரைப்பூ" மேற்கண்ட சிரப்புக்கள் எல்லாம் சென்னை, காஞ்சியிலுள்ள டாக்டர் சிற்சபை மருத்துவ மனைகளில் கிடைக்கும்.

இதைத் தவிர இருதயத்திற்கு மாம்பழம், கொய்யாப்பழம், ஆப்பிள், பீட்ரூட் முதலியன பலத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவைகளாகும். இந்த இருதயத் தாக்குதல் (Heart Attack) என்பதாவது பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே இருந்து வருகின்றது.

இதை அறிந்த திருமூலர் என்ற சித்தர்

" அடப்பண்ணி வைத்தார்
அடிசிலை உண்டார்
மடியிடை மாந்தரோடு
மந்தணம் செய்தார்
இடது பக்கமேஇறை
நொந்தது என்றார்
கிடக்கப் படுத்தார்
கிடந் தொழிந்தாரே."

என்று பாடுகின்றார்.

ஆகவே இந்த நோயின் தன்மையைப் பற்றி திருமூலர் அழகாக விவரிக்கின்றார். இப்படிப்பட்ட இந்த வியாதியானது "அந்த நாள் முதல் — இந்த நாள் வரை" தொடர்ந்து இருந்து வருகின்றது இதை நாம் மேற்கண்ட உணவுகளின் மூலமாகவும் வராமல் தடுத்து நிறுத்தி பயன்பெறுவோமாக!

சி. அம்பிகாபதி
(கௌரவ ஆசிரியர்)

நச்சுத் தன்மையும்! போக்கும் விதமும்!

நச்சுத் தன்மையுடைய் பொருட்களை உட்கொண்டாலோ அல்லது அதிகமான அளவு சாதாரண பொருட்களை உட்கொண்டாலோ ஏற்படும் தீமைகளுக்கு, அதைப் போக்கும் விதத்தையும் நாம் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

1. வைரம், மாணிக்கம், கண்ணாடி போன்ற பொருட்களை சிலர் மன உளைச்சல் காரணமாக உட்கொள்கிறார்களே இதனால் உள் உறுப்புக்களெல்லாம் அறுத்து, கடுமையான வயிற்று வலி ஏற்படும்.

இதற்கு, வாழைப்பழம், வெண்டைக்காய், சிற்றாமணக் கெண்ணெய் போன்ற வழுவழுப்பான பொருட்களை உட்கொடுத்து வயிற்றிலுள்ளதை கழிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

2. சுண்ணாம்பு அதிகமாக உட்கொண்டால் தொண்டை, நாக்கு, வாய் முதலியன சிவந்தும், மெல்லிய தோல் வெந்து புண்ணாகி விடும் வாந்தி, பேதி முதலியன ஏற்படும்.

மஞ்சளை அரைத்து தண்ணீரில் கலக்கி, வடிகட்டிய நீர் அல்லது எருமை மோர் முதலியவற்றை கொடுத்தாலும் நச்சுக்குணம் முறிந்துவிடும். சுண்ணாம்பின் வேகத்தைத் தடுக்க, தேங்காய்பால், நெய் குங்குலிய வெண்ணெய் முதலியனவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

3. வேர்க்கடலை அதிகமாக உட்கொண்டால், வாந்தி உமிழ்நீர் சுரத்தல், மயக்கம், தண்ணீர் வேட்கை முதலியன ஏற்படும்.

இவற்றை நீக்க கரும்பு வெல்லம் சாப்பிட வேண்டும்.

4. தேங்காய் அளவு மீறி உட்கொண்டால், உமிழ் நீர் சுரத்தல், தலை மயக்கம், சிலருக்கு பேதியாகுதல், முதலியன ஏற்படும்.

இவற்றை நீக்க பச்சரிசியையாவது, கருப்பு வெல்லமாவது அளவுடன் உட்கொள்ள வேண்டும்.

5. பலாப்பழம் இதை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொண்டால் பசியின்மை மயக்கம், கபம், வாய்கரித்தல் ஏப்பம் முதலியன ஏற்படும்.

இவைகளை நீக்குவதற்கு நெய் அல்லது தேனை உட்கொள்ள வேண்டும்.

6. நெய் இதை அதிகமாக சாப்பிட்டால் வயிறு மந்தம். செரியாமை, கல்லீரல் மலர்ச்சி ஏற்படும்.

இவைகளை நீக்க பசுவின் பால் அருந்துதல் வேண்டும்

7. குன்றிமணி இதனால் வாந்தி, மயக்கம், வயிற்றுக் கடும்பு, உடல் அழற்சி, வயிறு எரிச்சல், பேதி, மந்தம் முதலியன குணமாகும்.

வெங்காரத்தை பொரித்து, நீரில் கலந்து அருந்த வேண்டும்.

ஸ்ரீ புற்று மகரிஷி சமூக மருத்துவ சேவா மையத்தின்

சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள்

பட்டிமன்ற நிகழ்ச்சி :

இந்த சமூக மருத்துவ சேவா மையத்தின் சார்பாக 3—1—93 அன்று காலை 11 மணிக்கு இலவச சிகிச்சை முகாம், வேலூர் அருகிலுள்ள கழிஞ்சூர் ராம ஆசிரமத்தில் நடைபெற்றது. 18 சித்தர்கள் முன்னிலையில் சேவா மையத்தலைவர் டாக்டர். கே. சந்திரசேகர் சித்தர் வணக்கம் பாட, சித்தர் செயல் பத்திரிக்கை ஆசிரியர் ஏ. ஜி. கணபதி அவர்கள் தலைமை வகிக்க, டாக்டர். அர்ச்சுனன் வரவேற்புரை அளிக்க, டாக்டர். துரை அவர்கள் தலைமையில் டாக்டர். இராமநாதன், டாக்டர். ஜெயபால், டாக்டர். சந்திரசேகர், டாக்டர். லோகநாதன் அவர்கள் ஆகியோர் அடங்கிய குழுக்கள் 120க்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கு இலவச சிகிச்சை அளித்தார்கள்.

அன்று மாலை 5 மணிக்கு வேலூரிலுள்ள, "ஆசிரியர் இல்லம்" என்னும் இடத்தில் வேலூர்சட்டமன்ற உறுப்பினர் உயர்திரு. ஞானசேகரன் துவக்கி வைக்க, சித்தர் செயல் ஆசிரியர். உயர்திரு. ஏ. ஜி கணபதி அவர்கள் தலைமையில் " இன்றைய சூழ் நிலையில் மக்கள் நலத்தை பெரிதும் மேம்படுத்துவது சித்த மருத்துவமா? இதர

மருத்துவமா?" என்ற தலைப்பில் பட்டிமன்றம் நடந்தது. இந்த பட்டி மன்றத்தின் நடுவராக சித்த மருத்துவம் ஆசிரியர் "டாக்டர். அம்பிகாபதி சிற்சபை" அவர்கள் இருந்தார். பட்டிமன்ற முடிவில் பட்டி மன்றநடுவர்தீர்ப்பில் இன்றைய சூழ்நிலைக்கு "சித்த மருத்துவமே சிறந்தது" என்று தீர்ப்பு வழங்கினார்.

முடிவில் தலைவர் டாக்டர். கணபதி அவர்கள் வேலூர் சட்டமன்ற உறுப்பினர் உயர்திரு. ஞானசேகரன் அவர்களுக்கு "சேவைச்சுடர்" என்றபட்டத்தையும், உயர்திரு "டாக்டர். அம்பிகாபதி சிற்சபை" அவர்களுக்கு "மருத்துவ ஒளி" என்ற பட்டத்தையும் வழங்கினார்.

வாரம் ஒரு நாள் சத்துவாரியிலுள்ள வள்ளலார் குருகுலத்தில் இலவச சித்த மருத்துவம் சிகிச்சை முகாம் நடத்துவது எனவும், சித்த மருத்துவர்களின் அனுபவ ஆய்வு அறிக்கைகளை புத்தகமாக வெளியிடும் முடிவு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. டாக்டர். ஜெயபால் அவர்களின் சீரிய முயற்சியின் காரணமாக நடைபெற்ற இப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள், எல்லா மாவட்டங்களிலும் நடத்துமாறு அன்புடன் சித்த மருத்துவ வாசகர்களின் சார்பாக கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

வெட்டை ரோகம் தீரச் சுலப வழிமுறைகள்

ஆம்மான் பச்சரிசி இலையை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து 200 மிலி தயிரில் கலக்கி மூன்று நாட்களுக்குக் காலையில் மட்டும் கொடுக்கவும். உணவில் புளி, காரம் சேர்த்தலாகாது. மோர் சாதம், சர்க்கரை சேர்க்காத பால் சாதம் மூன்று நாட்களுக்கு உண்ணவும்.

2. ஆலமரத்தின் விழுதுத் துளிரையும், அதன் விதையையும் வகைக்கு 20 கிராம் அளவு எடுத்து அம்மியில் அரைத்து 200 மிலி பசும் பாலில் கலந்து காலையில் மட்டும் ஒரு வாரம் சாப்பிட வெட்டை மேகம் ஆண்கள், பெண்கள் இருவருக்கும் நீங்கும். உடல் எரிச்சல் வியக்கத்தக்க முறையில் குணமடையும்.

3. ஒரு ரஸ்தாளி வாழைப் பூவை மட்டைகளை நீக்கி, நரம்போடு உரலில் போட்டு 100 மிலி பசும்பால் விட்டு இடித்து வடிகட்டிப் பனங்கற் கண்டு கலந்து குடிக்க, வெட்டைச்சூடு வியக்கத்தக்க முறையில் விலகும். காலை நேரத்தில் மட்டும் மூன்று நாள் அருந்தினால் போதுமானது. உணவில் புளி, காரம் கூடாது.

4. சீந்தில் கொடியைக் கொண்டு வந்து இடித்துப் பிழிந்த சாறு 50 மிலி, தேன் 25 மிலி கலந்து ஐந்து நாட்கள் சாப்பிடச் சகல பிரமேகமும் நீங்கும்.

5. சீரகம், உலர்ந்த ரோசாப்பூ வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து 400 மிலி தண்ணீர்

விட்டு அடுப்பிலேற்றி பாதி யாகச் சுண்ட வைத்து வடி கட்டி, அதில் 175 கிராம் சர்க் கரை சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பாகு செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை ஒரு ஸ்பூன் வீதம் சாப்பிட்டுவர பெண்கள், ஆண்களுக்கு அடிக்கடி வெள்ளைபடுதல், நீர்க்குத்தல் நீங்கும்.

6. கோங்கு இலவன்பட் டைச் சூரணம் 12 கிராம் எடுத்து 100 மிலி தண்ணீரில் ஓர் இரவு ஊறவைத்துக் காலையில் வடி கட்டிச் சாப்பிடவும் ஆண் களுக்குள்ள வெள்ளை வெட் டைக்கு மூன்று நாளும், பெண் களுக்குள்ள வெட்டை நோய்க்கு ஆறு நாளும் சாப் பிடக் குணமடையும்.

7. தனிப் படிகாரத்தைப் பொடித்து, வேளைக்கு 5 கிராம் வீதம் 200 மிலி பதனீரில் கொடுத்தால் மேகம் உடனே நிற்கும்.

—தொடரும்—

கல்லீரல் - மண்ணீரல் வீக்கம் குறைய

இதற்கு "இரேவல்சின்னி" என்றும், சீனக்கிழங்கு, பேதிக் கிழங்கு என்றும் பெயர்கள் உண்டு. இது இமயமலை பிரதேசத்தில் விளைவதால், இதற்கு "நாட்டுரேவற்சின்னி" என்ற பெயர் ஏற்பட்டுள்ளது. இது சீனா, திபேத் போன்ற இடங்களிலும் பயிரிடப்படுகிறது.

இந்த மூலிகையை தெலுங்கில் "நாட்டு பசுப்பு சின்ன கட்டா" என்றும், கன்னடத்தில் "நாட் ரேவசின்னி" என்றும், இந்தியில் "ரேவன்ட் சின்னி" என்றும் ஆங்கிலத்தில் "இமாலயன் ருபார்ப்" (Himalayan-Rhubarb) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. சீனாவில் பயிராகும் இந்த மூலிகையானது, நல்ல வாசனையுள்ளதாகவும், வெளிப்புறம் மஞ்சள் நிறமாகவும், உட்புறம் வரிவரியாகவும் இருக்கும்.

இந்த மூலிகையை மலச்சிக்கல் உள்ள குழந்தைகட்கும், பிரசவ பெண்களுக்கும், நல்ல பயனைத் தரும். உடலிலுள்ள கெட்ட மலத்தை வெளியேற்றுவதற்கு, இது சிறந்த மூலிகையாகும்.

இந்த மூலிகையுடன் சுக்கு, தேவதாரு, சந்தனம், சடாமாஞ்சில், வெடிஉப்பு சரகொன்றிப் புளி இவற்றுடன் சேர்த்து நீர் விட்டு அரைத்து வயிற்றின் மீது பற்றிட, கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம் முதலியன விரைவில் சுருங்குவதைக் காணலாம்!



உடலைப் பாதுகாக்கும் சுரப்பிகள்

நமது உடலை நன்கு பாதுகாப்பதற்கென்றே சில சுரப்பிகள் நமக்குப் படைக்கப்பட்டுள்ளது.

மண்ணீரல் (Spleen) என்ற சுரப்பியானது உதரவிதானத்திற்கு கீழே, அன்னப்பைக்கும், இடது குண்டிக்காய்க்கு இடையிலும் இருக்கின்றது: இது இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு அணுக்களை உற்பத்தி செய்கின்றது.

கணையம் (Pancreas) என்ற சுரப்பியானது அன்னப்பைக்கு பின்னால் இருக்கின்றது. இதிலிருந்து ஒரு நீர் சுரந்து, ஒரு குழாய் மூலமாக, சிறுகுடலின் முன் பகுதியில் ஆகாரத்துடன் சேர்கின்றது. இதைத் தவிர, இன்சுலின் (Insulin) என்ற நீரையும் சுரக்கச் செய்கின்றது இது உடலிலுள்ள சர்க்கரை சத்தை ஜீரணித்து, குறிப்பிட்ட அளவில் வைக்கின்றது.

கல்லீரல் (Liver) என்பது, உடலிலுள்ள எல்லாச் சுரப்பிகளையும் விட பெரியதாகும். முதலாவது உயிர் அணுக்களுக்கு உணவூட்ட சுத்த இரத்தமாகவும், இரண்டாவது வயிறு, குடல்கள் முதலியவைகளிலிருந்து உணவுச் சத்துடன் வரும் சுகந்த இரத்தமாகவும் வருகின்றது.

இவ்விரு வகை இரத்தமும் கல்லீரலில் ஒன்று கலந்து பிறகு கல்லீரலிலிருந்து புறப்படும் அசுத்த இரத்தக்குழாய் மூலம் இருதயத்தை அடைகிறது. கல்லீரல் பித்த நீரையும் உற்பத்திசெய்து, பித்தப்பையில் சேர்க்கிறது. தேவைப்படும்போது இந்த நீர் சிறுகுடலுக்கு வந்து சேர்கிறது. இது

ஜீ. நாகராஜன்

நிண பதார்த்தத்தை மட்டும் ஜீரணிக்கின்றது.

பழைய 'சிவப்பணுக்களை அழிக்கவும், இரும்புச் சத்தை தேக்கி வைத்துக்கொள்வதற்கும், கொழும்புப் பொருட்களை உண்டாக்கவும் அழிப்பதற்கும் இது பயன் படுகின்றது.

"தைமஸ்" சுரப்பி என்பது, சுவாசக் குழாயின் கீழே உள்ளது. மனிதர்களுக்கு வயது முதிர்ச்சியடைய இதுவும் சிறியதாகி மறைந்துவிடும்.

சூப்ராரீனல் சுரப்பிகள் குண்-டிக்காய்களுக்கு மேலே உள்ளன. இதிலிருந்து வெளிப்படும் நீர், தசைகள் வேலை செய்வதினால் ஏற்படும் அசுத்தப் பொருட்களை செயலற்றதாகி, உடலுக்கு நன்மையை கொடுக்கும் இரத்த ஓட்டத்தில் பெரிய மாறுதலைக்கொடுக்கும்.

தைராய்டு சுரப்பி தொண்டையின் இருபக்கங்களிலும் அமைந்துள்ளது. முன்புறம் இவை இணைக்கப்பட்டுள்ளது. உடல் வளர்ச்சிக்கான ஹார்மோனை உற்பத்திசெய்

துள்ளது. நீண்ட எலும்புகள் வளர்வதை நிறுத்திவிடும். தட்டை எலும்புகள் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

பிட்யூட்டரி சுரப்பி மூளையின் அடிப்பாகத்தில் இருக்கிறது இதன் முன்பகுதி உடல் வளர்ச்சிக்கான ஹார்மோனை உற்பத்தி செய்கிறது. இந்த ஹார்மோன் குறைவானால் மனிதன் குள்ளனாக இருக்கிறது, தலை வழுக்கை ஏற்படும் ஞாபக சக்தி குறையும். அதிகமாக சுரந்தால் உடல் வேகமாக வளர்ந்து, பார்ப்பதற்கு கோரமாக இருப்பான்.

பீனியல் சுரப்பி என்பது முக்கோண வடிவமுள்ளது. முன்தைராய்டுதுவங்குமிடத்தில் இது உள்ளது. இது ஞாபக சக்திக்கு இருப்பிடமாக விளங்கும்.



ஞாபகசக்தி பெருக
அற்புத மூலிகைகள்

சித்தர் சட்ட முனியின்
கர்ப விதி - 100 என்ற நூலில்

"பாரப்பா இதுகடந்து பின்பு நீதான்
பரிவான கரிசாலைக் குப்பை மேனி
சேரப்பா சிறிய தொரு செருப்படை யினோடு
தெளிவாக சமன்கூட்டி சூரணமே செய்து
வாரப்பா தேனதிலே இண்டி வைத்து
மைந்தனே தினங்கழஞ்சி கொண்டு வாநீ
தாரப்பா யிருபதுநாள் கொண்டா யானாற்
றயை யிலுள்ள தோஷமெல்லாஞ் சாடிபோமே
சாடுமே சுயம் படாவாகில் வாலை
சகலநூல் கருவெல்லாம் தானே தோன்றும்
வாடுமே தேகமெல்லாம் பொன்னிறம் போலாகும்"

என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

கரிசாலை, குப்பைமேனி, சிறுசெருப்படை என்ற ஓர் மூலிகை, ஆகிய இவைகளை சமன் அளவு எடுத்து சூரணம் செய்து, உட்கொள்ள உடலில் ஏற்படும் தோஷங்களும், அறிவும் நன்கு விருத்தியாகி, உடல் பொன்னிற மேனியாகும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

இத்தனை நாட்கள் வல்லாரை மட்டும் ஞாபக சக்தி கொடுக்கக் கூடியது என்று நினைத்திருந்தோம். இப்பொழுது மேற்கண்ட மூலிகைகளை உபயோகித்து பயன் அடையலாம்.

☎ 426714

ஆஸ்துமாவுக்கு "இயற்கை மருத்துவமணி"

டாக்டர் தேவூர் T. G. மணிவாசகன்

உணவு முறை, மூச்சுப் பயிற்சி, மூலிகை இம்மூன்றும் தான் ஆஸ்துமாவை அறவே நீக்கும் வழி என்பதே அனுபவ மொழி.

நுரையீரல் காச நோயில் (Pulmonary T. B.) வருகின்ற ஆஸ்துமா்வுக்குமட்டும் கூடுதல் மருந்து தேவைப்படுகிறது.

அசைவ உணவு, பால், தயிர் உலராத பழங்கள் புகைப் பழக்கத்தை நீக்கவும். துளசி, டி தூதுவளைத் துவையல், ரசம், சுண்டை வற்றல், ஓமவள்ளி, பஜ்ஜி ஆகியவை உணவில் இடம் பெற வேண்டும்.

மூக்கின் இடது துவாரத்தை அடைத்துக்கொண்டு, தூய்மையான காற்றை மூக்கின் வலது துவாரம் வழியாக உள்ளிழுத்து (பூரகம்) சிறிது நேரம் உள்ளி டக்கி (கும்பகம்) பின் இடது துவாரம் வழியாக (விரேசகம்) வெளியிட வேண்டும். இதுபோல் ஐந்து முறை செய்ய வேண்டும். பின்பு இடது துவாரம் வழியாக உள்ளிழுத்து அடக்கி, வலது துவாரம் வழியாக விட வேண்டும். இதுபோல் காலையும் மாலையும் செய்ய வேண்டும்.

தினசரி ஐந்து நிமிடமாவது சூரியஒளி உடம்பில்பட வேண்டும். இரவில் நெஞ்சில் கற்பூராதி தைலம் தடவவும். காந்தமணி மாலை செய்கிற பணியை தைலம் செய்கிறது. சுடுநீர் பாதக்குளியலும் செய்யவும்.

துளசி இலை 10, உத்தாமணி இலை 10, அரைத்துச் சாறாக்கி தேன் கலந்து காலை, மாலை இருவேளை குடிக்கவும்.

துளசி இலைச்சூரணம், சுக்கு, வால்மிளகு, அதிமதுரம், சித்தரத்தை, நன்னாரி வகைக்கு 30 கிராம் இடித்து தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு காபி, டீ தூளுக்கு பதிலாக, சிறிதளவு பாலில் கலந்து பயன்படுத்தலாம்.

மூலிகைகளை 3 முதல் 6 மாதமும், மூச்சுப் பயிற்சி, உணவு முறைகளை தொடர்ந்தும் சடைபிடித்தால் ஆஸ்துமாவை அறவே நீக்கலாம்.

உலக அரங்கில் தேனின் பயன்

அகஸ்தியன் சிற்சபை

எகிப்திய நாட்டில் 1550ம் வருடம்எழுதிய நூலில்'தேனை' புண்களை ஆற்றுவதற்கும், சிறுநீர் பெருக்கியாகவும், வயிற்றுத் தொந்தரவுகளை நீக்குவதற்கும் உபயோகப் பட்டதாக குறிப்புக்கள் உள்ளன.

கிரேக்க நாட்டு மருத்துவ விஞ்ஞானி "டெமாக்காடிஸ்" என்பவர் ஒருவன் தன் அகத்தை தேனாலும் புறத்தை எண்ணை யாலும்முழுகவைக்க வேண்டும் என்று சொல்கின்றார். ஆங்கில மருத்துவத்தின் தந்தையான "ஹிப்போகிரேட்டிஸ்" என் பவர் மற்ற உணவுகளுடன் தேனையும்சேர்த்து உண்டால் உடலுக்கு மிகுந்த சக்தியும், நல்ல நிறத்தையும், நல்ல வனப்பையும், கொடுப்பதால், இதை விரிவாகவும், வெற்றியுட னும் கொடுக்கலாமென்று சொல்லுகின்றார்.

ரோமன் நாட்டு விஞ்ஞானி "கலேன்" என்பவர், தேனைப் பல்வேறு வகை நஞ்சு பரவிய நோய் நிலைகளுக்கும், குடல் நோய்களுக்கும், சீழ் பிடிக்கும் நிலையிலுள்ள வாய்ப்புண் களுக்கும் தேனை உபயோகப் படுத்தலாம் என்கின்றார்.

ரஷியாவில் காயங்களை ஆற்றுவதற்கு, தார் கலந்த, தேன் களிம்பை உபயோகப் படுத்தினார்கள். தற்சமயம் புண்ணிலிருந்து ஏற்படுகின்ற நாற்றத்தை அகற்றுவதற்கும், பெரிய காயங்களைக் குணப் படுத்துவதற்கு தேனும், மீன் எண்ணெய் கலந்த கலவையை உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

ஆங்கில மருத்துவத்தின் தந்தை "ஹிப்போகிரேட்ஸ்" என்பவர் "தேன்" கபத்தைப் போக்கி, இருமலுக்கு இத

மளிக்கிறது என்கின்றார். தேனை முகர்ந்தால் தொண்டையில் ஏற்படும் "சொரிகளுக்கும் கரகரப்பும் மறையத் தொடங்கும்.

ரஷிய மருத்துவச்சுவடிகளில் "தேன் சொர்க்கத்தின் பனித் துளி கலந்த சாறு" என்று எழுதப்பட்டுள்ளது. கண் குருடாகாமல் தடுப்பதற்கு, தேனை விழிகள் மீது தடவ குணமாக்கலாமென்றும் விஷக் கடிகளுக்கும், வெறிநாய்கடியையும் குணமாக்கும் என்கின்றனர்.

வெளிநாட்டில் தற்சமயம் கதிரியக்கத்தினால் ஏற்படும் வியாதிகளைத் தடுக்க முன் கூட்டியே தேனைக் கொடுக்கலாம் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். எகிப்திய நாட்டில் சில கண் நோய்கட்கு. தேனியிலிருந்து எடுக்கப்படும் தேனை தேரடியாக, கண்ணில் உபயோகப்படுத்தி குணப்படுத்தினர்.

நம் நாட்டு மருத்துவத்தில் அக்காலத்திலிருந்து, இந்தநாள் வரை தேனை அதிகமான அளவு பயன்படுத்துகின்றனர். எலும்புகளுக்கு நோயை

குணப்படுத்துவதற்கும், இழந்த சக்தியை மீட்டுப் பெறுவதற்கும், பசியை அதிகரிப்பதற்கும், இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களை அதிகரிக்கவும் உபயோகப்படுகின்றது.

இதயத்தை தூண்டுவதோடு, சத்தையும் அளிக்கிறது. நல்ல மலமிளக்கியாகவும் பயன்படுகிறது. நெஞ்சு கரிப்புக்கும் ஏப்பம், முட்டுப் பிடிப்புக்கள், இரப்பைப்புண் முதலியவற்றிற்கு தேன் மிகவும் நல்லது. நரம்புநோய்கள், முழுச்சோர்வு உள்ளவர்கட்கும் மிகவும் நல்லது.

மேலே சொன்ன பயன்களெல்லாம் உண்மையான தேனாக இருந்தால்தான்! இல்லையென்றால்! உங்கள் சிந்தனைக்கே!

மேலைநாட்டு மருத்துவர்களின் சிந்தனைகள்!

- மருந்து கொடுப்பது சிறிய தீங்கைத் தவிர்ப்பதற்குப் பதிலாக, பெரிய தீங்கை இழைக்கும் முறையில் உள்ளது. டாக்டர் ட்ருமன்

- விஷ சுரத்திற்கு மருந்து கொடுத்தால், மருந்தினால், இறப்பவர்கள் தொகை, வியாதியினால் இறப்பவர்களைவிட அதிகமாக இருக்கிறது.

—டாக்டர் பேகர்

- வய்தானவர்களுக்கு உண்டாகும் அநேக தீராதவியாதிகளுக்குக் காரணம் அவர்களுக்கு குழந்தைப் பருவத்தில் உண்டான வியாதிகழுக்கு தவறான முறையில் சிகிச்சை அளித்ததேயாகும்.

—டாக்டர் கிப்மேன்

- நோயை குணமாக்க, நாம் கொடுக்கும் மருந்துகள் எல்லாமேவிஷம். ஒவ்வொரு துளியும் உபயோகப்படுதும்போதும் அது நோயாளியின் சக்தியைக் குறைக்கிறது.

—டாக்டர் கிளார்க்

- வைத்தியத் தொழிலையே அடியோடு வெட்டி புதைத்து விட்டால் மனித வர்க்கமே மகா சுகமடையும்.

—டாக்டர் காஸ்வெல்

வீரிய விர்த்திக்கு சித்த மருந்துகள்

சித்த மருத்துவர்

டாக்டர். எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, தாராபுரம்

கலவியில் இன்பம் அதிகமாக்க

பழகிய மண்பாண்டத்தில் 700 மி.லி. பசும்பால் விட்டு வாயை வெள்ளைத் துணியால் மூடி, வேடுகட்டி 250 கி. ஓரிதழ் தாமரை மலரையும் இளந்தளிரையும் மண்சட்டியில் கட்டப்பட்டிருக்கும் வேடுதுணியின் மீது வைத்து மற்றொரு சட்டியினால் மூடவேண்டும். பிறகு மண்பாண்டத்தை அடுப்பிலேற்றி எரித்து மலரும் இலைத் தளிரும் நன்றாக வெந்தபின் அவற்றை வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும். காய்ந்ததும் இடித்து தூளாக்கி பத்திரப் படுத்தவும். தினந்தோறும் காலை, மாலை ஆகாரத்திற்கு மூன் 30 கிராம் தூளை மென்று 200 மி லி காய்ச்சிய பசும்பால் அருந்திவர விந்து ஊறி, கலவியில் அதிக இன்பம் உண்டாக்கும்.

விந்து ஊற

சிந்தில் மூலிகையின் சத்தை (சீந்தில் சர்க்கரையை) கறுப்பு அப்பிரசெந்தூரத்துடன் தினமும் 1 வேளை கொடுக்க விந்து ஊறும்.

இந்திரியம் கட்ட சூரணம்

நறுவிலியின் பிஞ்சு, கருவேலன் பிஞ்சு, காட்டுப்பிரண்டை இலை, இவைகளை தனித் தனியே நிழலில் உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்து கொள்ளவும். மேற்படி சூரணத்தின் அளவு சர்க்கரை சேர்த்து கலந்து பத்திரப்படுத்தவும். இரவு ஆகாரம் உட்கொண்ட பின் மூவிரல் கொண்ட அளவு உட்கொண்டு பால் அருந்திவர, நீத்த இந்திரியம் கட்டும்.

தாது புஷ்டிக்கு லேகியம்:

கசகசா, வால்மிளகு சமஅளவு எடுத்துக்கொண்டு இளம்வருப்

****

அக்குபிரஷர் பயிற்சி

(இன்றையத் தினம் சைனா, ஜப்பான், கொரியா, ஜெர்மனி போன்ற நாடுகளில் வேகமாக பரவி வரும் சிகிச்சை முறை!)

- நம்மை நாமே செய்து கொள்ளும் சுலபமான பயிற்சி
- அவசர சிகிச்சைக்கு உதவும்
- எளிய வியாதிகளை எளிதில் போக்கிக் கொள்ளும் மருத்துவப் பயிற்சி

தலைவர்;
திருமதி அருள்நிதி
மோகனா ஆத்மராம்
B. A. அவர்கள்

நடத்துபவர்
உயர்திரு
டாக்டர் **சீ. அம்பிகாபதி**
அவர்கள்

காலம்: *14—2—93*
காலை *10-00* மணி அளவில்

இடம்: மனவளக்கலைமன்றம்
ராமானுஜ நகர்
அயனாவரம்
சென்னை-23.

நுழைவுக்கட்டணம் ரூ, 25 00

****

பாய் வருத்து அத்துடன் வாது மைப்பருப்பு, சீனாகற்கண்டு அதே அளவு எடுத்து கல் உரலில் இட்டு கடப்பாரையினால் நன்கு இடித்து லேகியமாகச் செய்து பாக்களவு காலை, மாலை சாப்பிட தாதுபுஷ்டி யுண்டாகும்.

ஆண்குறி நன்கு பெரியதாக:

15 சங்கம் பழத்தை மெல்லிய துணியில் இட்டுபிழிந்து வருகிற ரசத்தை ஒரு பீங்கானில் பிடித்து வைத்துக்கொண்டு பச்சை கற்பூரம் சிறிது எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொண்டு பீங்கானில் உள்ள சாற்றை விட்டிழைத்து லிங்க நரம்பு மீது தடவ லிங்கம் நன்கு பருக்கும்.

விந்து கலிதமாகாதிருக்க:

சில ஆண்கள் பெண்களிடம் தொடர்பு கொள்ள நினைத்ததும் விந்து கலிதமாகிவிடும். அதனால் இல்லறசுகம் அனுவிக்க இயலாமல் போய்விடும் இதற்கு முதிர்ந்த தாழம்பூவின் உள்ளே இருக்கும் விபூதியை எடுத்து கோ முட்டை வெள்ளைக் கருவாலே குழைத்து லிங்க நரம்பு மீது

பூசினால் விந்து சீக்கிரம் கலிதமாகாது.

வீரிய விருத்திக்கு

1. தென்னம்பாளை இளைசியாகக் கொண்டு வந்து அதனுள் இருக்கும் கொழுந்து அரிசிகளில் ஒரு பிடி எடுத்து பசும்பால் விட்டு அரைத்து சிறிய எலுமிச்சை அளவு காலை, மாலை இருவேளை 14 நாட்கள் உட்கொள்ள விரிய விருத்தியும், தாது வலிவு உண்டாகும். இரவில் புசித்தவுடன் ஆழாக்கு பால் சாப்பிடவும் மருந்து உட்கொள்ளும் நாட்களில் ஸ்திரீ போகக் கூடாது.

2. நிலப்பனைக் கிழங்கு வேண்டிய மட்டும் கொண்டு வந்து மேற்றோல் சீவி பிறகு இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து சம அளவு வெள்ளைச் சர்க்கரை சேர்த்து கலந்து பத்திரப்படுத்தவும். தினசரி திரிகடி அளவு உட்கொள்ள வீரிய விருத்தியுண்டாகும்.

நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு சூரணம்

அமுக்கிரா கிழங்கை பாலில் அவித்துச் சுத்தி செய்து நிழலில் காய வைத்து இடித்த

உங்களை வணங்குபவர்கள்

" கொல்லான் புலாலை மறுத்தானை கைகூப்பி
எல்லா உயிரும் தொழும்"

—குறள்

பொருள் ஒரு உயிரையும் கொல்லாமல், புலால் உண்ணாமல் வாழ்கின்றவனை உலகத்தில்உள்ள எல்லா உயிர்களும் கை கூப்பி வணங்கும்.

டாக்டர் மு. வ

தூள் 64 கிராம், இலவங்கம் 1 கிராம், சிறு நாகப்பூ 2 கிராம், மிளகு 8 கிராம், திப்பிலி 11 கிராம் இவைகளை சூரணித்து ஒன்றாய் கலந்து சரி எடை சர்க்கரை சேர்த்து திரிகடி அளவு இரவு பாலில் 1 மண்டலம் 48 நாட்கள் உண்டுவர தாது நஷ்டம், நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

சொட்டு மூத்திரம் நீங்க

அரசம்விரையைப் பாலிற் கொள்ள நீர்க்கடுப்பு, சொட்டு மூத்திரம் நீங்கும். பெண்கள் உட்கொள்ள கருத்தரிப்பார்கள்.

மகிழம் வித்தைப் பாலிற் கொள்ள தாது விர்த்தியுண்டாகும். முருங்கை வித்தை பாலில் உட்கொள்ள விந்து கட்டும். பூனைக்காலி வித்தை பாலில் உட்கொள்ள விந்து கட்டும். மாதுளம் வித்தை பாலில் உட்கொள்ள விந்து கட்டும்.

சாரபருப்பு, சாலாமிசிறி இவைகளை தனித்தனியே பாலில் உட்கொள்ள விந்து கட்டும். வெள்ளை விழுதல், நீர் கடுப்பு நீங்கும்.

ஆண்மை பெருகும் மருந்து

வெந்தயம்

இதனுடன் வாதுமைப்பருப்பு கசகசா, கோதுமை, நெய்,பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் கிண்டி கொடுக்க ஆண்மை பெருகும். உடல் வலுக்கும்.

மருத்துவ விஞ்ஞானி கண்ட உண்மைகள்!

அமெரிக்க நாட்டில் கனடா விலுள்ள வில்லியம் டியூமாண்ட்என்பவர் 1822ம் ஆண்டு உணவுச்செரித்தலின் முறைகளை முதன் முதலாக கண்டுபிடித்தார்.

வாய்வுட்டிலிருந்து, கழிவாய் வரையிலுள்ள உணவுக்குழாயின் நீளம் ஒன்பது மீட்டர் நீளம் உள்ளது. இந்த உணவுச் செரித்தல் பெரும்பாலும், உணவுக் குழாயிலுள்ள பல்வேறு இடங்களிலுள்ள சுரக்கும் செரிப்புச் சாறுகளால் நடைபெறுகிறது.

உடலிலுள்ள பல்வேறு சுரப்பிகளிலிருந்தும், ஏறத்தாழ பன்னிரண்டு வகையான செரித்தல் விரைவுப் பொருட்கள் உண்டாகின்றன. சுரப்பிகளிலிருந்து ஏற்படுகின்ற திரவங்கள் நேரடியாகவோ, மற்று பொருட்களுடன் கலந்தோ செயலாற்றும் தன்மையை பெறுகின்றன.

முதன்முதலாக உமிழ்நீர் ஏற்படுகிறது. இந்த உமிழ்நீரானது நாக்குக்கீழேயும், தாடைக்குக் கீழேயும், காதுக்கீழேயும் உள்ள சுரப்பிகளிலிருந்து ஏற்படுகின்றது. வாயிலிருக்கும்போது உணவானது உமிழ்நீரிலுள்ள "டயஸின்" என்ற இரசாயனத் திரவத்தின் மூலமாக கரைக்கின்றது. நாம் உட்கொள்ளுகின்ற உணவானது பற்களின் மூலமாக நன்றாக அரைக்கப்படுகிறது.

மேற்கண்ட நன்றாக அரைக்கப்பட்ட உணவானது, உமிழ்நீருடன் கலந்து, உணவு குழாயின் மூலம் வயிற்றினுள் போய் சேருகின்றது. வயிற்றினுள், வயிற்றுச் சாற்றினால் சில மாறுதல்கள் ஏற்பட்டு கூழாக (Chyme) மாற்றப்படுகிறது. பிறகு இது சிறு குடலுக்குள் செலுத்தப்படுகிறது.

வயிற்றுச்சாறிலுள்ள 'ரெனின்' என்ற பொருளானது, நாம் உட்கொண்ட பாலை உடலுக்கு ஏற்றவாறு பக்குவப்படுத்தி இரத்தத்தில் கலந்து விடுகிறது. வயிற்றிலுள்ள உணவுப்பொருளானது அதனதன் இயல்பிற்கும், சக்திக்கும் ஏற்ப, ஒவ்வொரு வகை உணவும் குறிப்பிட்ட கால அளவு வயிற்றில் தங்கியிருந்து பின்னர், வழி குழாய் வழியாக சிறுகுடலுக்குள் செல்கிறது.

சிறுகுடலில் செரித்தல் முழுமையாக நடைபெற்று செரிக்கப்பட்ட உணவுப்பொருட்கள் உடலோடு கலக்கப்படுகிறது. பித்தநீர், கணையச்சாறு

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

முடி நன்கு வளர

வெண்ணெய் ஒருபடி, எருமைப்பால் இரண்டு படி, நெல்லிக்காய் சாறு இரண்டு படி. இவற்றைக் கலந்து, பதமாய்க் காய்ச்சி தலையில் ஸ்நானம் செய்து வர முடி நன்கு வளரும்.

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

சந்தாரார்கட்கு

மாத இதழ் கிடைக்காத அன்பர்கள், அவரவர்களின் சந்தா நெம்பரை குறித்து எழுதினால் உடனே சரிபார்த்து அனுப்பப்படும்.

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

முதலியன மாவுப்பொருட்களை "மால்போஸ்" என்னும் பொருளாகவும், புரோட்டீன் முதலிய உணவுப் பொருட்களை, அது "அமினோ" என்னும் அமிலமாக மாறி, கொழுப்பினை மேலும் கரைத்துச் செரித்தல் என்னும் செயலைச் செய்கின்றது

இந்த செரித்தல் வேலை முடிந்தவுடன் இதன் பெரும் பகுதி சிறுகுடலுக்கும், சிறிதளவு பெருங்குடலுக்கும், சிறிதளவு பெருங்குடலில் உறிஞ்சப்படுகிறது. இந்த உறிஞ்சப்படும் தன்மையானது இருவகைக் கருவிகள் மூலம் நடைபெறுகிறது. வில்லி (Villi) எனப்

படும் மயிரிழைத் தொகுப்புக்கள் சிறுகுடல் உட்புறம் முழுவதிலும் உள்ளது. இந்த தொகுப்புக்கள் இரண்டுபிரிவாக அதாவது "குருதிக்குழாய்ச்சிறு பிரிவுகள்" என்றும் 'லாக்டீஸ்" எனப்படும் நிணநீர்க்குழாய்களின் சிறுபிரிவுகள் என்றும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது

ஒன்று செரிக்கப்பட்ட சர்க்கரைப் புரதப் பொருட்களையும் — மற்றொன்று கொழுப்புப் பொருட்களையும் உறிஞ்சுகின்றது. இவ்வாறு செரிக்கப்பட்ட உணவானது உடலில் உறிஞ்சப்பட்டதுபோகமீதிஉள்ளவை கழிவுப் பொருட்களாக நிற்கின்றது. இந்த கழிவுப் பொருட்கள், மலக்குடல் மூலமாக வெளியேறுகின்றது.

இந்த உண்மைகளை கண்டுபிடித்த இந்த மருத்துவ விஞ்ஞானியை மனதார வாழ்த்துவோம்.

பாஷாணவகைகளையும் உபரசவகைகளையும் சுத்தி செய்யும் முறைகள்

மருந்து தயார் செய்யும் முறைகளில் பாஷாணங்களையும், உபரச வகைகளையும் சுத்தி செய்யும் முறைகளையும் தெரிந்துகொள்வது அவசியமாகும்.

கெந்தகம்

நெல்லி கெந்தகத்தை ஆவின் பாலில் 7 விசை உருக்கிச் சாய்த்து, மருதம்பட்டைச் சாம்பலில் வைத்து ஒரு ஜாமம், எரிக்கவும்.

இரசம்

இரசத்தை கல்வத்திலிட்டு, நாட்டு சர்க்க்ரையில் ஒருஜாமம் அரைத்துப் பின் பிரம்மராக்காசிச் சாற்றில் ஒரு ஜாமம் அரைத்து எடுக்கவும்.

சங்குபாஷாணம்

சங்கு பாஷாணத்தை கற்சுண்ணாம்புக்குள் வைத்து, சிறுநீரால் 7 விசை தாளித்துப் பின் ஒரு சட்டியில் யானையின் சிறுநீர் விட்டு மேற்படி பாஷாணத்தைப் போட்டு மேல்மூடி 40 நாட்கள் சமாதியில் வைத்து எடுக்கவும்.

கௌரி

கௌரியை முலைப்பாலில் மூன்று நாட்கள் ஊற வைத்துப் பின் மேற்படி பாலால் நான்கு ஜாமம் சுருக்கீயவும்

லிங்கம்

ஜாதி லிங்கத்தை மூன்று நாட்கள் முலைப்பாலில் ஊற வைத்தும், பின் கொட்டைக் கரந்தைச் சாற்றில் நான்கு ஜாமம் சுருக்குதரவும்.

தாளகம்

தாளகத்தை கற்சுண்ணாம்பு மத்தியில் வைத்து, கேசரியின்

சிறுநீரால் 7 விசை தாளித்துப் பின் பனங்கள்ளில் — 4 ஜாமம் சுருக்கீய்ந்து செந்நாயுருவிச் சாம்பலில் 4 ஜாமம் எரிக்கவும்.

பூரம்

பூரத்தை முலைப்பாலில் -8- ஜாமம் சுருக்கீய்ந்து அஷஷதங் களில் சேர்க்கவும்.

வீரம்

கற்பூரத்தைத் துளைத்து, அத்துளையில் வீரத்தை வைத் துக் கற்பூரத்தூளால் மூடி, கொளுத்தி பின்னெடுத்து ஒரு ஓட்டில் கெந்தகத்தைப்பொடித் துப் போட்டு அடியில் தீயிட்டு உருகி நிற்கும்போது மேற்படி வீரத்தை மெதுவாக பிரட்டி எடுக்கவும்.

வெள்ளைப்பாஷாணம்

பூநீறு, பொறித்த படிகாரம், கற்சுண்ணநீறு, இவைகளை சமனெடை எடுத்து, ஒரு படி எலுமிச்சம்பழத்தில் மேற்படி மருந்தை ஒரு விராகனெடை எடுத்து, ஒருநாள் வைக்க மூறிந்துதண்ணீராகும் மேற்படி ஜெயநீரை அரைபலம் பாஷா ணத்தில் சுருக்கி கொடுக்கவும்.

துருசு

துருசைப் பீங்கானிலிட்டு, வெடியுப்பு திராவகம் விட்டு 10 நாட்கள் வெயிலில் வைத் தெடுக்கவும்.

(ஆதாரம் பதினென் சித்தர் களின் இராஜ வைத்திய போதனி என்னும் நூலிலிருந்து —தொடரும்)

வாய்வேக்காளம் நீங்க

"சிந்தையில் கவனமாக திருநீற்று பச்சிலையை நீதான்
அந்த மாயதிகாலையிலிருந்து வாய் கொள்ளுமட்டும்
விந்தையாயதுவே யேழு தினமும் தின்றையானால்
பந்தமாம்வாய் வேக்காளம் பறந்திடும் பரிட்சைபாரே!

(பதினெண்சித்தர்கள் வைத்திய திறவு கோல் நூலில்)

பொருள்: தினந்தோறும் அதிகாலையில்திருநீற்றுப் பச்சிலையை வாய்கொண்ட மட்டும் தின்றால் வாய் வேக்காளம் நீங்கும். ஏழு நாட்கள் தின்ன வேண்டும்.

மரத்தின் பிசின் வகைகளின் பயன்கள்

மாம்பிசின்

பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பெரும்பாடு என்கின்ற வியாதியும், ரத்தாதிசாரமும், வாதப்பிரமேக வெள்ளையும் நீங்கும்.

பிரம்மதருவின் பிசின்

உடலிலுள்ள கீல்களின் நரம்புகளுக்கும், சுக்கிலம், அறிவு, மார்பு இவைகளுக்கு நல்ல பலத்தை உண்டுபண்ணும்.

மலைவேப்பன் பிசின்

கருங்கரப்பான் மேகக்கட்டி சலமந்தம், பேதி முதலியன குணமாகும். சுக்கிலத்தை விருத்தியாக்கும்.

கருங்காலிப்பிசின்

கருங்கரப்பான், மேகமூத்திரம் அசிரக்நரம் ஆகியவை நீங்கும். விந்துவை விருத்தியாகும்.

வாலகைப்பிசின்

உடலிலுள்ள பிரமேகம் வாத கிரந்தி மேகக்கட்டி ஆகியவை நீங்கும். அழகையும், உடல் வன்மையும் கொடுக்கும்.

இலவம் பிசின்

பிரமேக வெள்ளை, மூத்திரக் கடுப்பு. உட்சுரம், பேதி முதலியன நீங்கும்.

விளாம்பிசின்

நீடித்த புணர்ச்சியினால் ஏற்படும் வெள்ளை, அசிர்க்கு ரோகம், வெகுமூத்திரம் ஆகிய இவைகள் நீங்கும்.

முருங்கைப்பிசின்

அதிமூத்திரம், குஷ்டமேகம், தொந்தவாதம் இவைகள் நீங்கும். சுக்கிலத்தைப் பெருக்கி அழகை உண்டாக்கும்.

விடத்தேரின்பிசின்

வெண்மேகம். சிழ் பிரமேகம் மேக வெப்பத்தால் வந்த கரப்பான் ஆகியவைகள், குணமாகும்.

ஆவாரைப்பிசின்

நீர்த்துப்போன சுக்கிலத்தை, இறுகச் செய்வதுமன்றி எரிச்சலோடு விழுகின்ற சீழ்ப்பிரமேகத்தை நீக்கும். அழகையும் உண்டாக்கும்

புற்பிசின்

வெகுமூத்திரத்தையும், பிரமேக ரோகத்தையும், வாத கிரிச் சுரத்தையும் போக்கும்.

அகஸ்தியர் அளித்த குழந்தை மருத்துவ முறைகள்

குழந்தைகட்கு மாந்த மாத்திரை

	விராகனெடை
நேர்வாளம் (சுத்தி செய்தது)	1
இந்துப்பு	1
பெருங்காயம்	1
வாய்விளங்கம்	1
கடுகு ரோகிணி	1
ஓமம்	1
ஆமையோடு	1
மிளகு	1
திப்பிலி	1
சுக்கு	1

இந்த பத்து வகையையும் சேர்த்து, கல்வத்திலிட்டு, உத்தாமணி சாறு விட்டு அரைத்து, ஒரு குண்டுமணி அளவு மாத்திரையாக உருட்டி, நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(ஆமை ஓட்டை மாத்திரம் உத்தாமணி சாற்றில் ஒரு இரவு, பகல் ஊற வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.)

இதற்கு அனுபானம்:
அகத்திக்கீரையை வதக்கி சாறு பிழிந்து, அதில் ஒரு மாத்திரை (அ) $1\frac{1}{2}$ மாத்திரையாக கொடுக்கலாம். கலியாண முருங்கை இலையை வதக்கி அதன் ரசத்திலும் கொடுக்கலாம்.

தீரும் வியாதிகள்:
அள்ளுமாந்தம், முக்குமாந்தம் சுரம் முதலியன.

பத்தியம்: புளி நீக்க வேண்டும்.

ஆதாரம்: அகஸ்தியர் அனுபோக வைத்தியகளஞ்சியம்)

சீதபேதி நிறுத்துவதற்கு

இந்துப்பு கொஞ்சம் தூள் செய்து கொண்டு, அமுக்குரா வேர் கொஞ்சம் அதனுடன் சேர்த்து இடித்து தூள் செய்து சமமாக எடுத்து தேனில் குழைத்து சாப்பிட குணமாகும்.

இருதய வியாதி, புற்று நோய் அதிக இரத்த அழுத்தம் எலும்பு புருக்கி நோய், குட்ட நோய், மற்றுமுள்ள வியாதிகளை நமது வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தினாலும், உணவு பழக்க முறை மாற்றத்தினாலும் சிகரெட், குடிபழக்கம் முதலியநிறுத்தலாலும். தன்னம்பிக்கை தன்னை உணர்தல்போன்றவைகளினால் வியாதிகளை நமக்கு ஏற்படாமல் தடுக்கலாம் என்று அமெரிக்காவில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

உடலில்'இரும்புச்சத்து' அதிகமானால்இருதயதாக்குதல் Heart Attack ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. உடலில் அதிகமான "இரும்புச் சத்தும்' அதிக 'குளஸ்டிரால்" அளவும் இருந்தால் இருதயத் தாக்குதல்நான்கு மடங்கு அதிகமாக ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இளம் பெண்களுக்குமாதவிலக்கின்போது, ரத்தப்போக்குஇருப்பதால் இரும்புச்சத்துகுறைவதாலும் இருதய தாக்குதல் வருவது தடுக்கப்படும்என்று அமெரிக்க இருதய சங்கம் கூறுகிறது.

உலகம் சுற்றும் மருத்துவர்

அலுமினிய பாத்திரங்களில் சமையல் செய்வதால், சிறிதளவு அலுமினியம் கல்லீரல், மண்ணீரல், குண்டிக்காய். மூளை முதலிய இடங்களில் தங்குவதற்கு வாய்ப்புண்டு. ஆதலால் உடல்நிலை மிகவும் பாதிக்குமென்றும் கூறப்படுகிறது. இன்றையதினம் வெளிநாடுகளில் வேறு பாத்திரங்களை உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

"சையாடிகா" (Sicatica) என்னும் வியாதிக்கும் அக்குபன்சர்" சிறந்ததாக இருக்கிறது என்று "உலக சுகாதார நிறுவனம்" கூறுகின்றது. கியூ - சி - டி (Qi - T - CHi) என்னும் சக்தி உடலெங்கும் ஓடுகிறது. அதற்கு ஒரு தடை ஏற்படும் போது, மேற்கண்ட வியாதி குணமாவதாக சீன தேசத்து மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

சிகரெட் பிடிப்பதால் மனிதத் தன்மையே மாறி விடுகிறது. ஒரு நாளைக்கு 20 சிகிரெட் பிடிப்பதினால். வாழ்க்கையில் இரண்டு மணி நேரத்தை இழக்கிறோம். பொதுவாக வாழ்க்கையின் முடிவை பத்து (அ) பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன்பாகவே தேடிக்கொள்கிறோம் என்று அமெரிக்காவில் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

'நார்பிளான்ட்'Norplantஎன்ற தீக்குச்சி அளவுள்ள ஆறுதுண்டுகளை பெண்களின் கை தோல்களுக்கு கீழே வைத்து தைத்து விடுகிறார்கள். இதுபுரொஜெஸ்டாஜென் Progestagen போன்ற திரவத்தை வெளியிடுகிறதாம். இது ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை மாற்றப்படுமாம் இந்த முறையான கருத்தடை சாதனம் உலகில் 20 நாடுகளில் உபயோகப்பட்டு வருகின்றது.

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சீ.அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்-2981) அச்சிடுவோர்: P.T.M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.